

Rezept

Fitness-Salat mit Putenfilet

Ein Rezept von Fitness-Salat mit Putenfilet, am 18.12.2025

Zutaten

1 Stück Charentais-Melone (250 g)	150 g Kirschtomaten
350 g Putenbrustfilet	200 g bunt gemischte Blattsalate (z. B. Rucola, Eichblatt, Feldsalat, Radicchio, Chicorée)
1 Mini-Salatgurke	5 EL Aceto balsamico
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	je 1 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa oder Rettich)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Melone schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.
2. Die Salate putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Beides auf vier Teller verteilen. Essig mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verrühren.
3. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Restliches Öl erhitzen, das Fleisch darin ca. 5 Min. bei starker Hitze braten. Salzen und pfeffern, Tomaten und Melone dazugeben und noch 1-2 Min. braten. Auf die Teller verteilen. Die Kerne und die Sprossen über den Salat streuen und die Vinaigrette darüberträufeln.